

令和7年度 10月の献立

板橋区立上板橋第三中学校

日	行事など	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水			えびクリームライス オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー	牛乳、むきえび、鶏肉、調理用牛乳 アガー	米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、油 生クリーム、砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、キャベツ、小松菜 もやし、オレンジジュース	784 kcal 24.8 g 23.9 g
2 木			ごはん さばのおろしポン酢かけ 磯和え けんちん汁	牛乳、さば、刻みのり、油揚げ 冷凍豆腐	米、米粒麦、砂糖、里芋、炒め油	大根、しモン果汁、小松菜、人参、もやし、粒コーン ごぼう、しめじ、長ねぎ	724 kcal 32.7 g 23.1 g
3 金			うま煮ごはん みそポテト りんご	牛乳、豚肉、うすら卵水、煮みそ 赤みそ	米、米粒麦、炒め油、でんぷん じゃがいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	エリンギ、白菜、生姜、長ねぎ、人参、玉ねぎ さやいんげん、りんご	802 kcal 24.8 g 19.4 g
6 月	十五夜 献立		練りごまタンタンうどん こんにゃく入り野菜ソテー お月見団子	牛乳、豚ひき肉、大豆、豆乳、赤みそ 豚肉	冷凍うどん、ごま油、練りごま、砂糖 白玉粉、上新粉、でんぷん	にんにく、生姜、たけのこ、水煮、玉ねぎ、チンゲンサイ もやし、糸こんにゃく、人参、粒コーン、小松菜 かぼちゃ	741 kcal 30.6 g 24.1 g
7 火	東京都の 郷土料理		豚肉の柳川丼 五目みそ汁 大豆と小魚のカリカリ揚げ	牛乳、豚肉、たまご、油揚げ、白みそ 大豆、いりこ	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん じゃがいも、揚げ油	ごぼう、しらたき、玉ねぎ、エリンギ、水菜、大根 人参、長ねぎ、小松菜	840 kcal 37.7 g 25.7 g
8 水	世界の料理 【ロシア】		ピロシキ ボルシチ ビーンズサラダ	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ベーコン 粉チーズ、大豆、青大豆、ひよこ豆	粕パン、炒め油、でんぷん、小麦粉 ソフトパン粉、砂糖、生クリーム バター、じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、にんにく、かぶ、かぶの葉、キャベツ トマトピューレ、ピーズ、きゅうり、粒コーン	777 kcal 35.5 g 31.7 g
9 木			ごはん さわらの竜田揚げ 野菜のごま和え 沢煮椀	牛乳、さわら、豚肉、油揚げ	米、米粒麦、でんぷん、揚げ油、砂糖 白すりごま	生姜、小松菜、キャベツ、人参、ごぼう、大根 糸こんにゃく、長ねぎ、えのきだけ	768 kcal 33.1 g 24.1 g
10 金	目の愛護 デー献立		チリビーンズライス 糸寒天のサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆、大豆 糸寒天、調理用牛乳、たまご	米、米粒麦、炒め油、じゃがいも、砂糖 でんぷん、ごま油、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、粒コーン、ブルーベリー	819 kcal 27.8 g 22.9 g
14 火			さんまのひつまぶし風 さつま汁 白菜とじゃこのおひたし	牛乳、さんま、刻みのり、冷凍豆腐 豚肉、白みそ、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、でんぷん、揚げ油、砂糖 白ごま、炒め油、さつまいも	生姜、大根、人参、長ねぎ、小松菜、白菜、キャベツ、しめじ	800 kcal 30.0 g 29.6 g
15 水	ブック メニュー		フレンチトースト ★キキの肉団子スープ (「魔女の宅急便」より) ツナサラダ	牛乳、たまご、調理用牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ひよこ豆、ツナ油漬	食パン、バター、砂糖、はちみつ 粉砂糖、でんぷん、炒め油、小麦粉 油、じゃがいも	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム水、煮 トマト缶、キャベツ、きゅうり、粒コーン	758 kcal 30.5 g 32.8 g
16 木	世界の料理 【フランス】		コーンピラフ 白身魚のグラタン パイザンヌスープ	牛乳、豚ひき肉、ホキ、調理用牛乳 粉チーズ、鶏肉、白いんげん豆	米、米粒麦、炒め油、マカロニ、バター 小麦粉、油、生クリーム、ソフトパン粉 じゃがいも	人参、マッシュルーム水、煮、冷凍グリーンピース 粒コーン、玉ねぎ、生姜、にんにく、かぶ、キャベツ	785 kcal 35.4 g 25.1 g
17 金			みそラーメン UFOぎょうざ ミックスフルーツ	牛乳、豚ひき肉、乾燥わかめ、赤みそ 白みそ	むし中華めん、油、炒め油、ごま油 ぎょうざの皮、小麦粉、揚げ油	たけのこ、水煮、人参、玉ねぎ、粒コーン、もやし にんにく、生姜、長ねぎ、キャベツ、にら、みかん缶 黄桃缶、パイナップル	807 kcal 28.8 g 29.5 g
20 月	SDGs 献立		ごはん エコふりかけ カレー肉じゃが 茎わかめのサラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節 豚肉、茎わかめ	米、米粒麦、白ごま、砂糖、炒め油 じゃがいも、油	人参、玉ねぎ、しらたき、冷凍グリーンピース えのきだけ、きゅうり、キャベツ	753 kcal 29.6 g 18.2 g
21 火			ゆかりごはん メヒカリと笹かまぼこの磯辺揚げ 野菜のピリ辛和え かき玉汁	牛乳、笹かまぼこ、ししゃも、青のり 冷凍豆腐、たまご	米、米粒麦、小麦粉、揚げ油、油 ごま油、砂糖、でんぷん	ゆかり、きゅうり、白菜、キャベツ、人参、小松菜 長ねぎ、えのきだけ	759 kcal 31.7 g 23.8 g
22 水			セルフハンバーガー コールスローサラダ じゃがいもと押し麦のスープ煮	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐 ベーコン、豚肉	ミルクパン、炒め油、ソフトパン粉 油、じゃがいも、押麦	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、白菜 セロリ、生姜	766 kcal 35.0 g 31.4 g
23 木	とれたて村 給食 【しめじ】		ごはん 鮭のゆずしょうゆ焼き さつまいも入りサラダ きのこ汁	牛乳、鮭、かつお節、油揚げ、冷凍豆腐	米、米粒麦、さつまいも、揚げ油 油、砂糖、白ごま	ゆず、白菜、きゅうり、舞茸、しめじ、えのきだけ 人参、長ねぎ、小松菜	729 kcal 34.5 g 21.0 g
24 金			マーボー豆腐丼 切り干し大根のサラダ おかしな目玉焼き	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、冷凍豆腐 粉寒天、乳酸菌飲料	米、米粒麦、炒め油、砂糖、でんぷん ごま油、油	生姜、にんにく、エリンギ、人参、ピーマン、長ねぎ 玉ねぎ、切り干し大根、粒コーン、小松菜、黄桃缶	820 kcal 27.1 g 21.9 g
27 月			七穀ごはん ちくさ焼き 五目さんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、たまご、豚ひき肉、乾燥わかめ 白みそ、油揚げ	米、米粒麦、七穀、炒め油、砂糖 ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、干し椎茸、ごぼう、糸こんにゃく れんこん、さやいんげん	754 kcal 28.4 g 21.6 g
28 火	鉄強化 メニュー		高野豆腐のそぼろ丼 利休汁 柿	牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、さざみ 冷凍豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、炒め油、砂糖、じゃがいも 練りごま	人参、長ねぎ、生姜、冷凍グリーンピース、小松菜 ごぼう、大根、こんにゃく、柿	797 kcal 31.8 g 26.4 g
29 水			シナモンシュガー揚げパン 秋の香りシチュー 大豆サラダ	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉チーズ 大豆	ミルクパン、揚げ油、グラニュー糖 砂糖、炒め油、じゃがいも、さつまいも 生クリーム、小麦粉、バター、油、ごま油	人参、玉ねぎ、しめじ、冷凍グリーンピース キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	804 kcal 28.1 g 35.0 g
30 木	ハロウィン 献立		スパゲッティ・地中海ソース マセドアンサラダ かぼちゃのチーズケーキ	牛乳、鶏肉、いか、むきえび、あさり 粉チーズ、クリームチーズ、たまご 調理用牛乳	スパゲッティ、油、炒め油、小麦粉 じゃがいも、砂糖、生クリーム	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト缶 きゅうり、粒コーン、かぼちゃ	815 kcal 31.7 g 31.9 g
31 金			ごはん 魚のチリソース チョレギサラダ 海藻スープ	牛乳、ホキ、乾燥わかめ、刻みのり 冷凍豆腐、めかぶ、もずく	米、米粒麦、でんぷん、揚げ油 ごま油、砂糖、白ごま、白すりごま	生姜、人参、玉ねぎ、にんにく、もやし、きゅうり キャベツ、長ねぎ	746 kcal 30.0 g 21.7 g

※献立は、物資の都合により変更となる場合があります。

10月の給食目標
主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
上板橋第三中学校平均	780	30.9	25.7
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4